

VE 490



**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS**

**MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

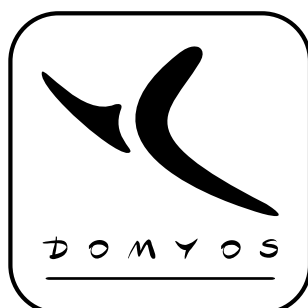
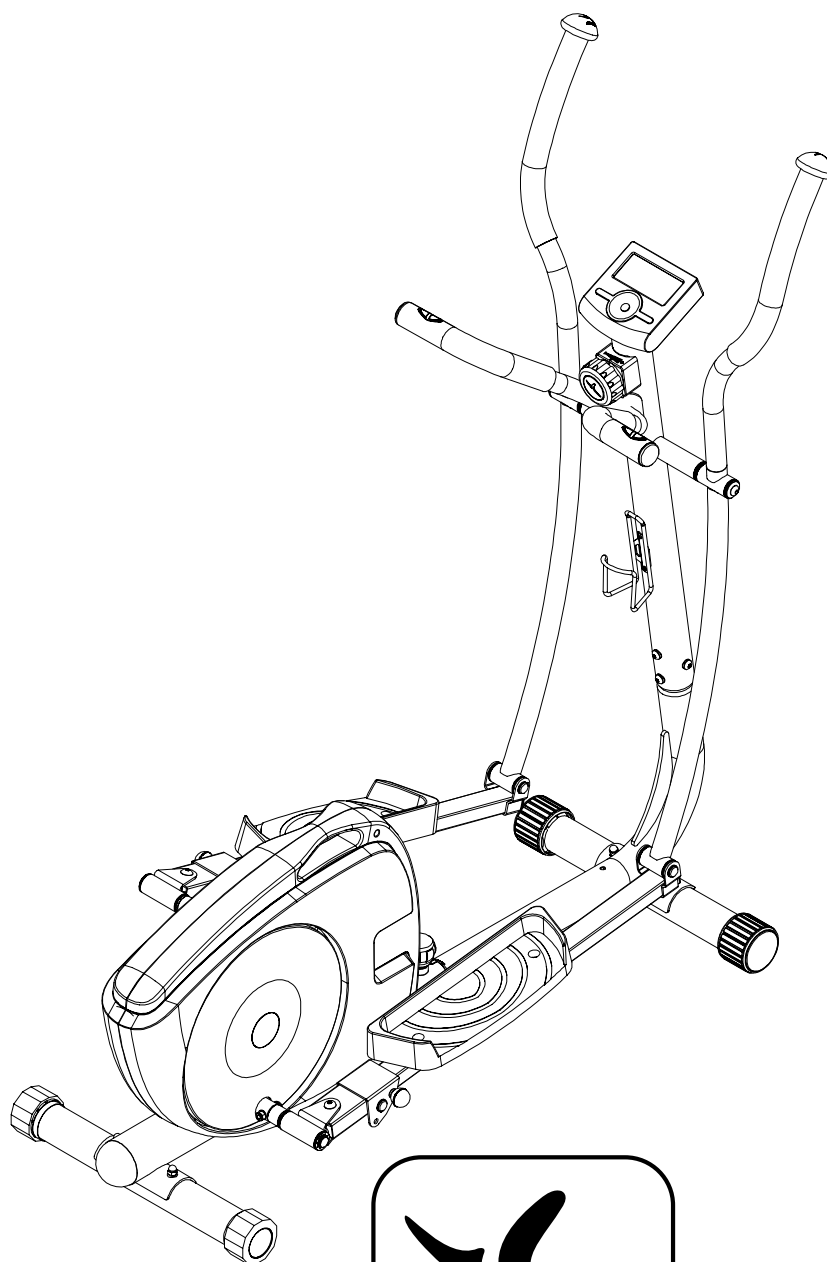
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU**

ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ

دليل الاستخدام

使用说明



VE 490



Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保管说明书

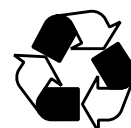


oxylane
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -

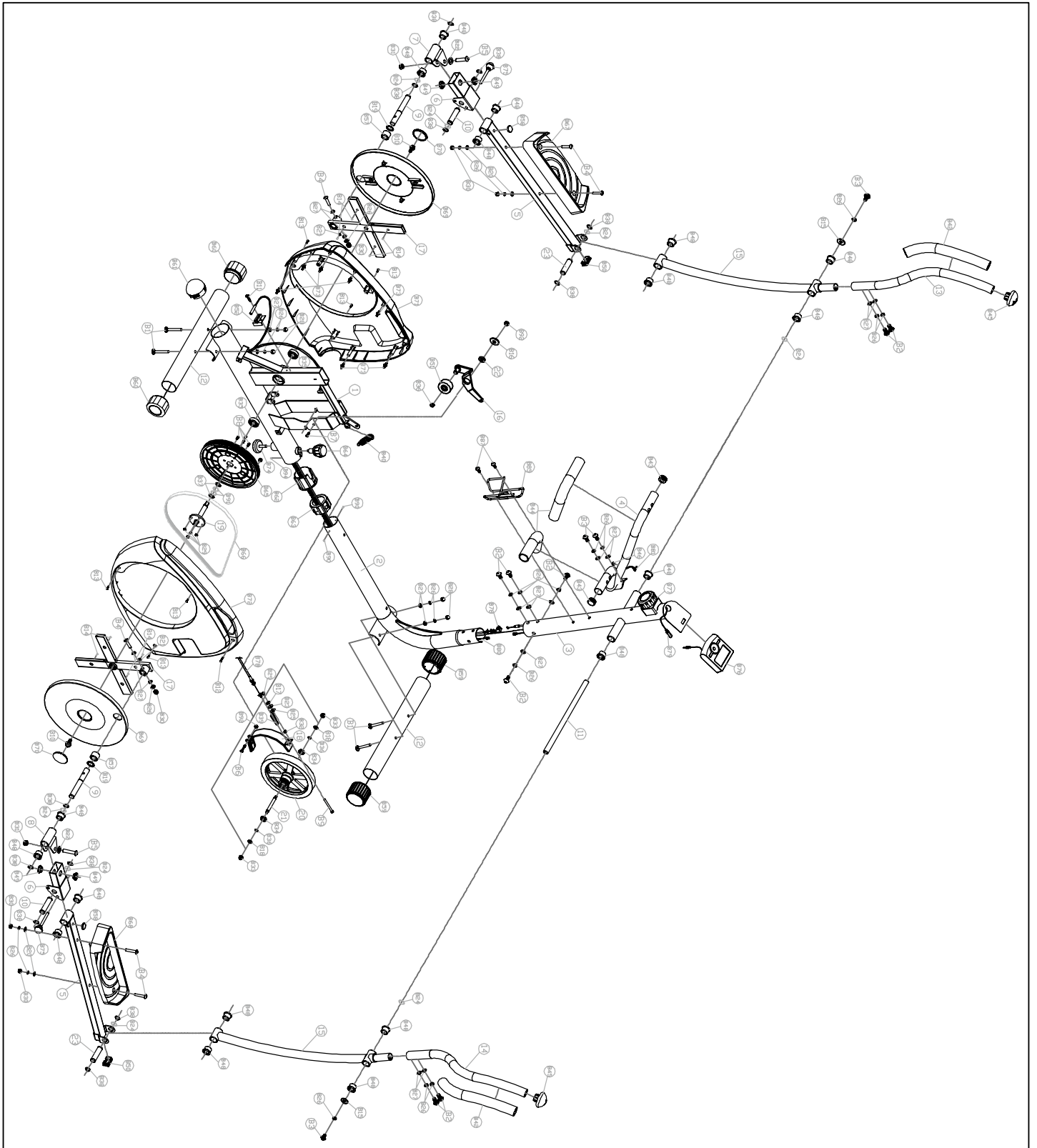
中国 制造 - Произведено в Китае



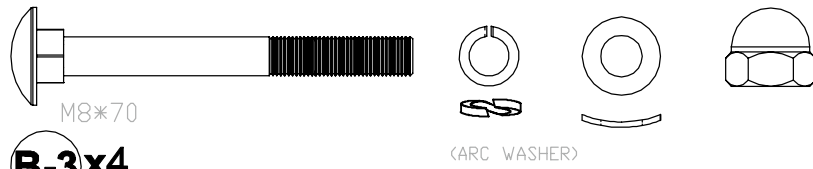
Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский
район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1154.033 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

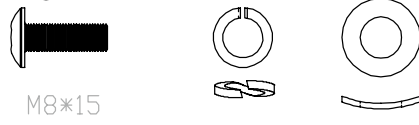
合格品



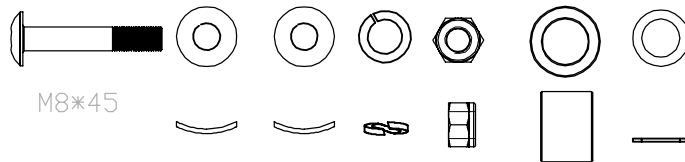
A x4



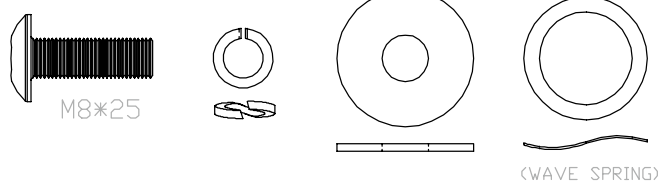
B-3x4



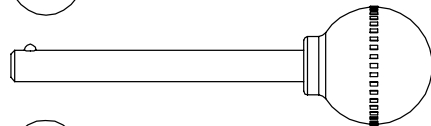
C-1 x2



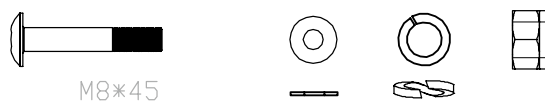
C-2 x2



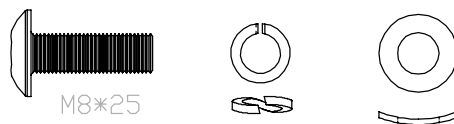
D-1 x2



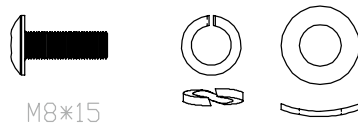
D-2 x4



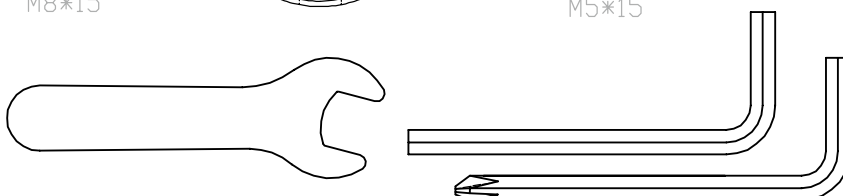
D-3 x2

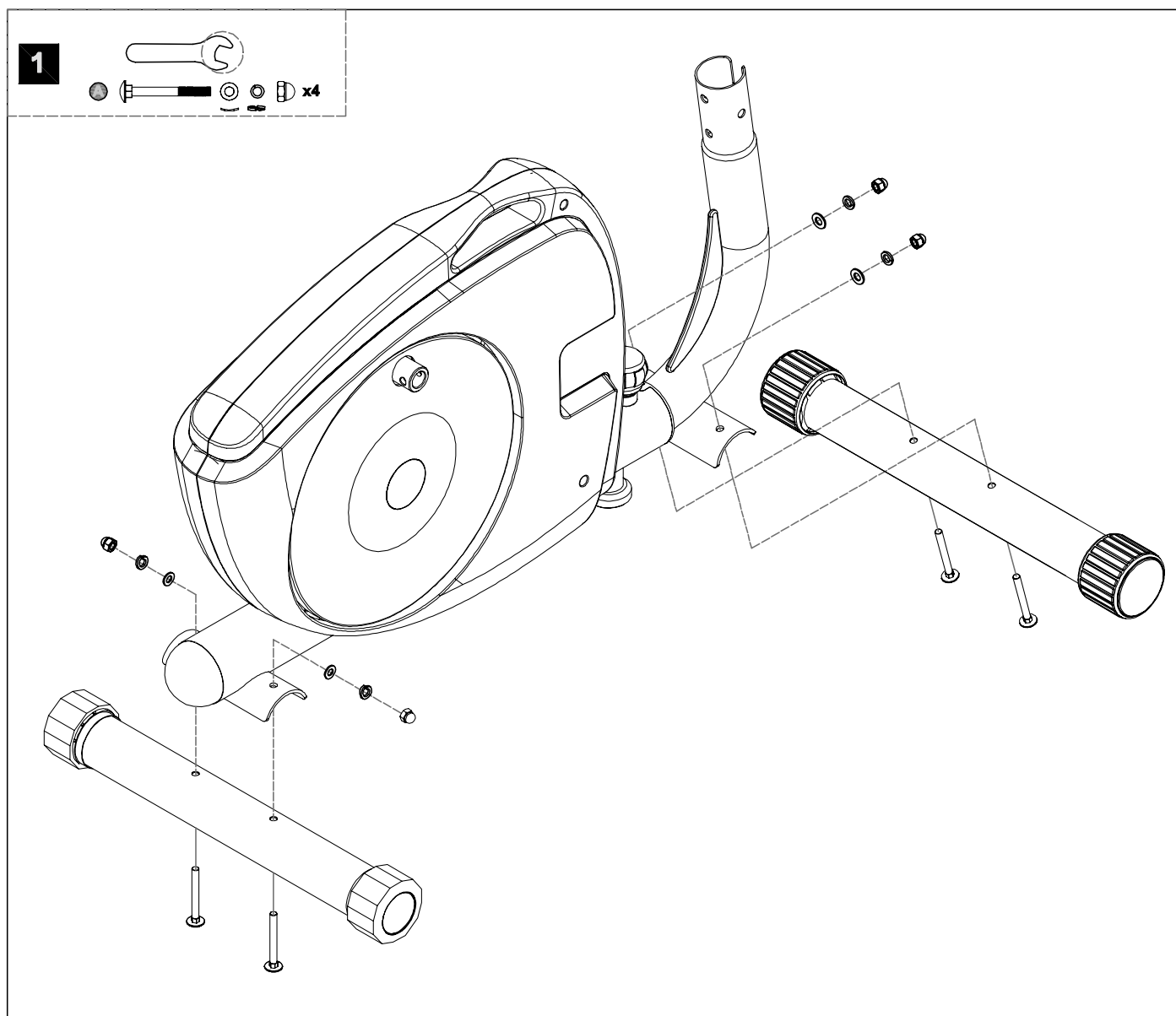


E-1 x4

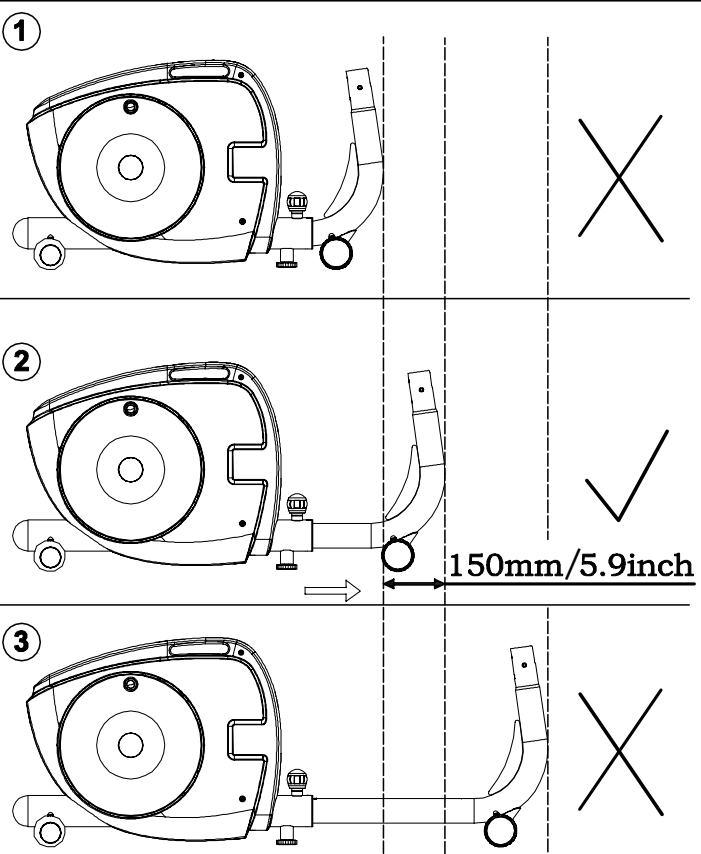
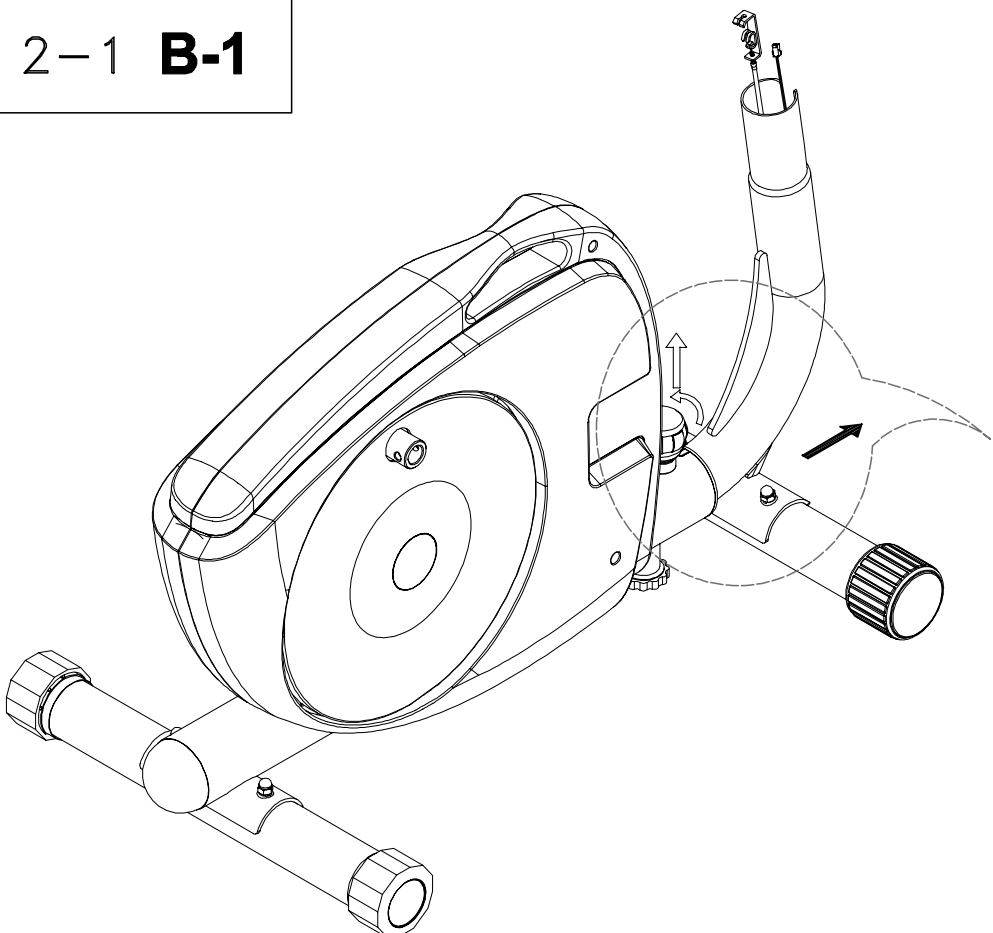


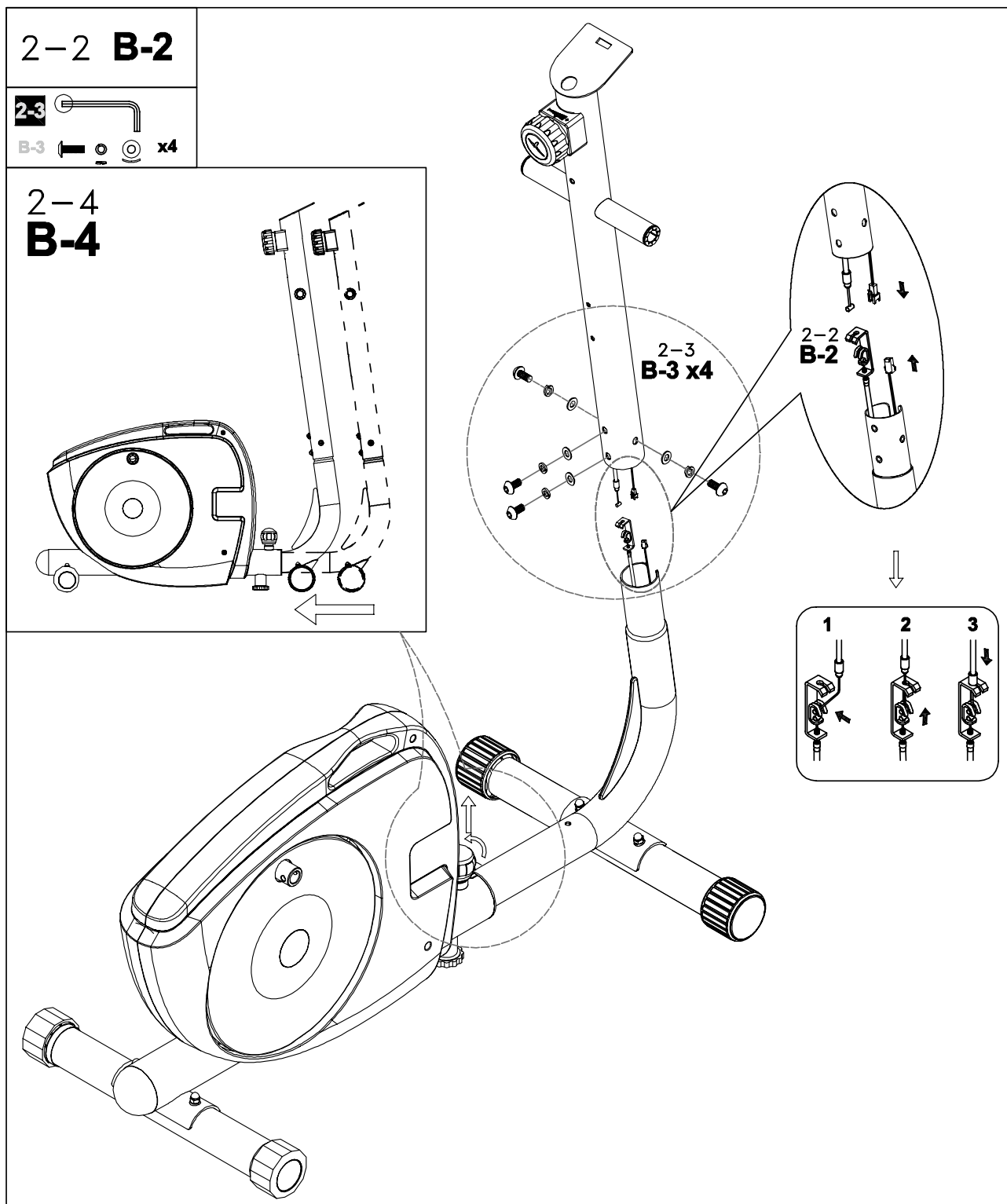
E-2 x2

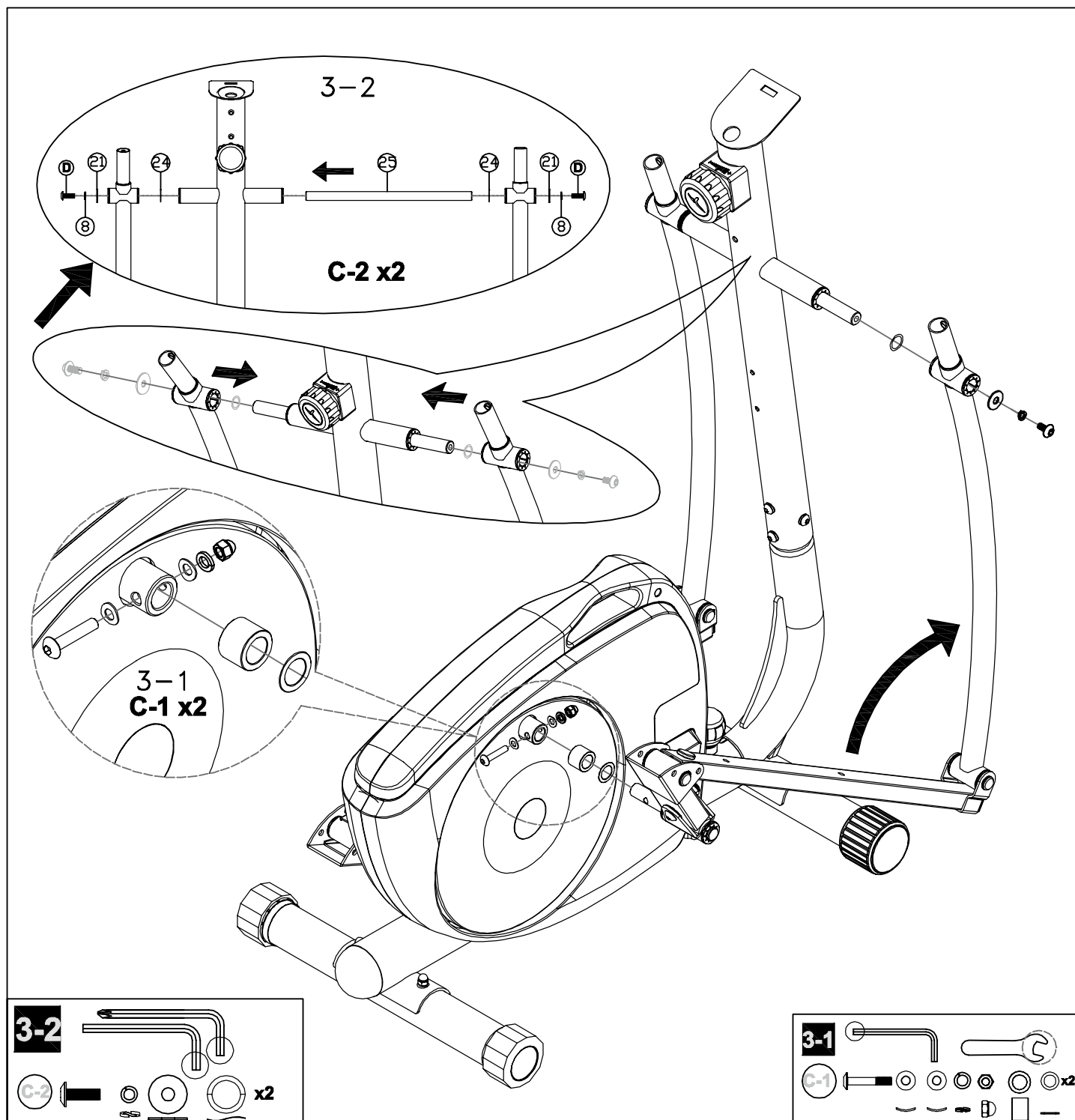


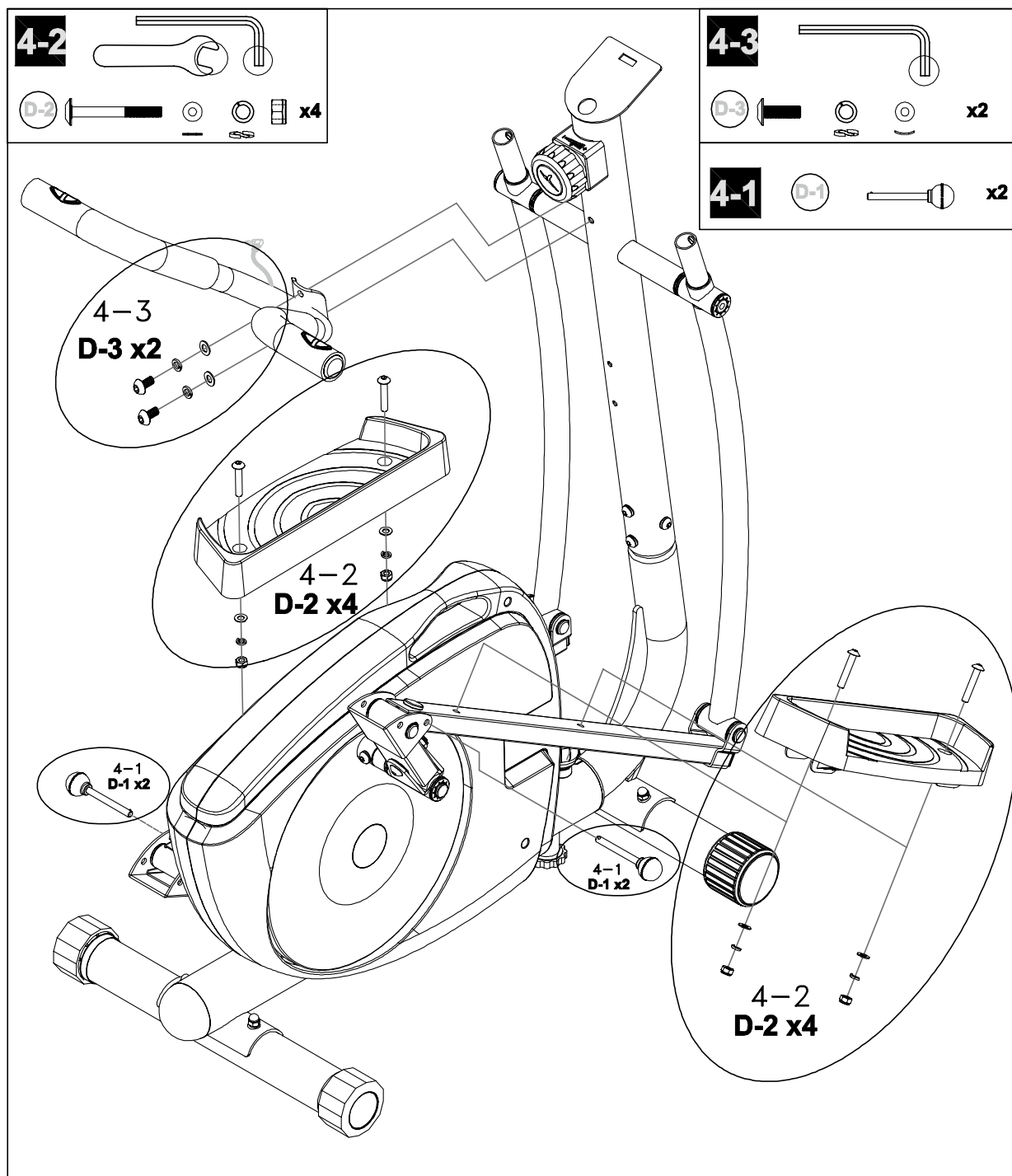


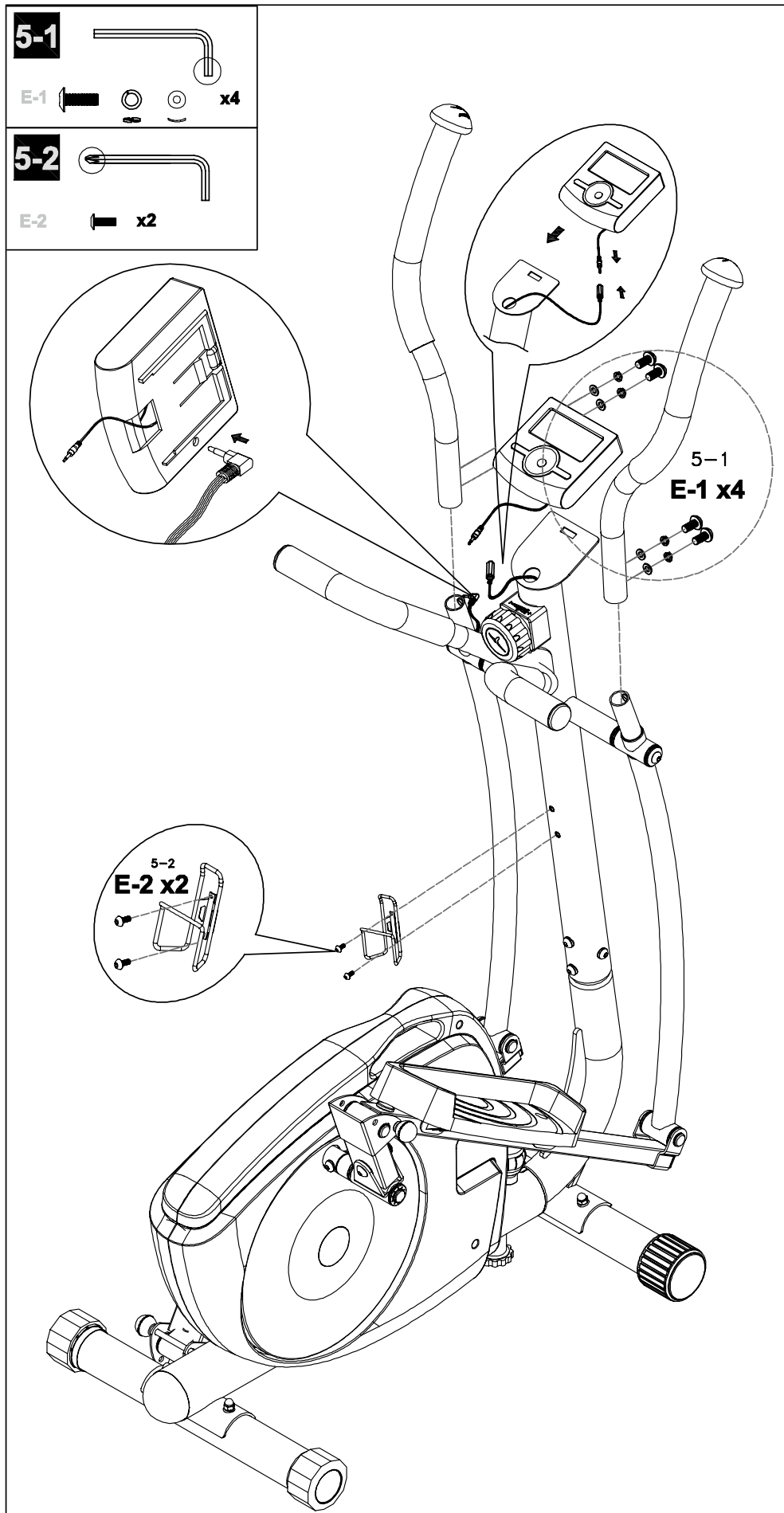
2-1 **B-1**

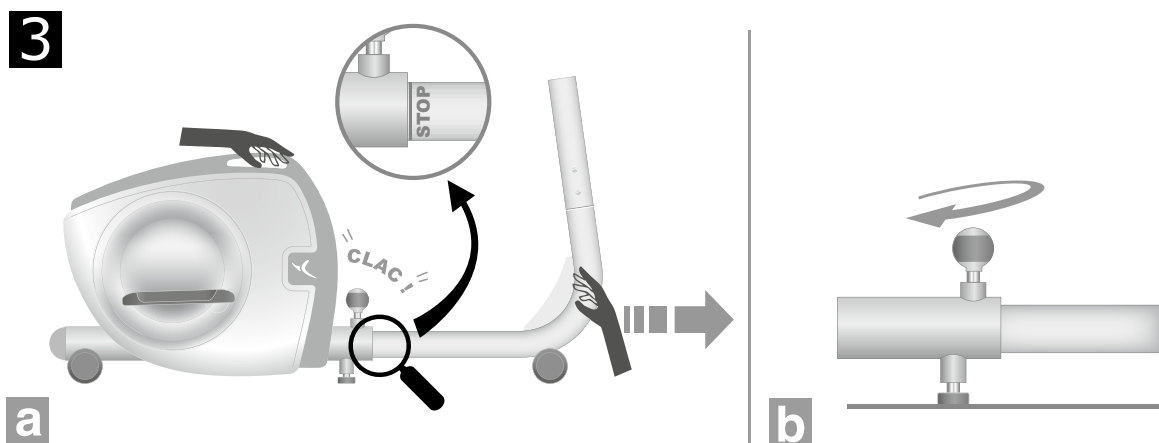
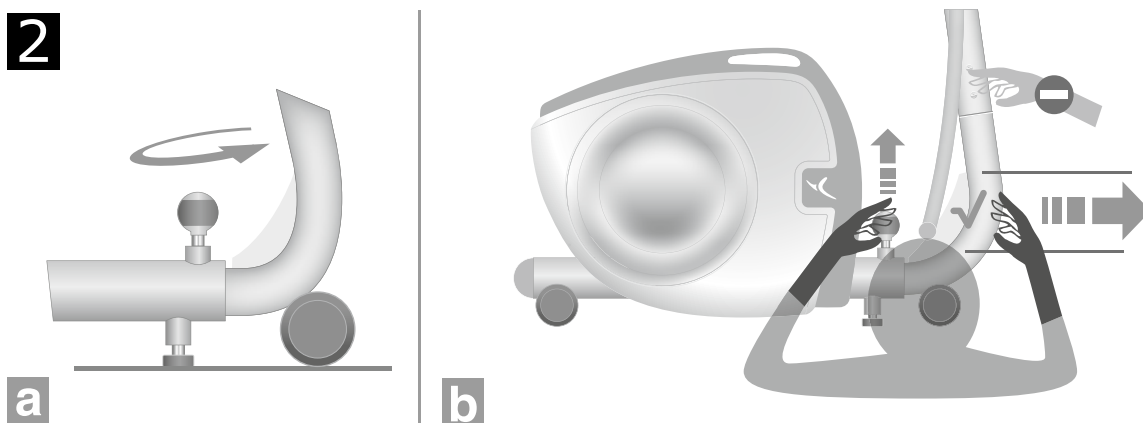
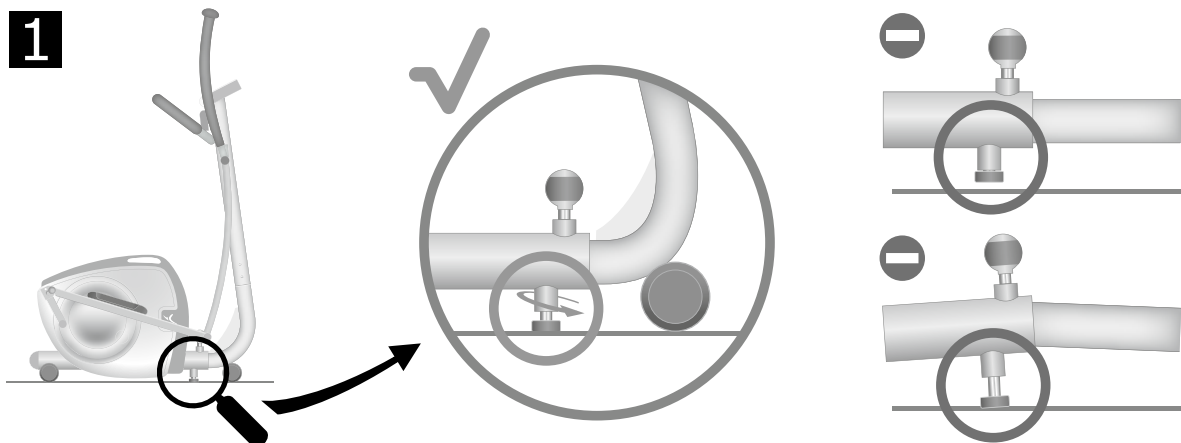












1 Capteurs de pulsations - Pulse sensors - Sensores de pulso
Pulssensoren - Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
Sensores de pulsações - Czujniki pulsu - Pulzusszám-
érzékelők - Датчики пульса - Captatori de pulsații - Snímač
pulzu - Snímače tepu - Pulsigivare - Датчики на пульса
Nabız algılayıcılar - Пульсові сенсори - مجسات النبض
脉搏测试仪

2 Guidon mobile - Mobile handlebars - Manillar móvil
Mobiler Lenker - Manubrio mobile - Beweegbaar stuur
Guiador móvel - Kierownica ruchoma - Mozgatható kormány
Подвижный руль - Ghidon mobil - Mobilné riadidlo - Pohyblivá
řídítka - Rörligt styre - Подвижно кормило - Hareketli gidon
Рухоме кермо - مقود متحرك - 移动式手把

3 Goupille de verrouillage - Locking pin - Clavija de bloqueo
Verriegelungstift - Coppiglia di bloccaggio - Borgpen
Cavilha de bloqueio - kolek blokujący - Rögzítő csap
stopорный палец - Cui de blocare - Závlačka blokovania
Zavírací kolík - Låssprint - щифт за заключване - Kilitleme pimi
Блокувальний загвіздок - دبوس القلق - 锁止销

4 Console - Console - Consola - Konsole - Console - Console
Consola - Konsola - Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola
Konzole - Konsol - Табло - Konsol - Приставка - الكونسول - 控制面板

5 Poignée d'aide au pliage - Fold handle
Asa de ayuda para plegar - Hilfsgriff zum Zusammenklappen
Impugnatura per agevolare la chiusura - Hulphandvat voor het vouwen
Cabo de ajuda para a dobragem - Uchwyt służący składaniu
Összecsukást segítő fogantyú - Рухотка для складывания
Mâner de ajutor la pliere - Páka na skladanie
Potoczna rukojeť na skládání - Hjálphandtag för hopfällning
Рычка, улесняваща съгването - Katlama kolu
Допоміжна рухотка для складання - ذراع للمساعدة على الطي
辅助折叠把手

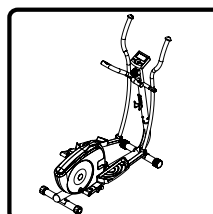
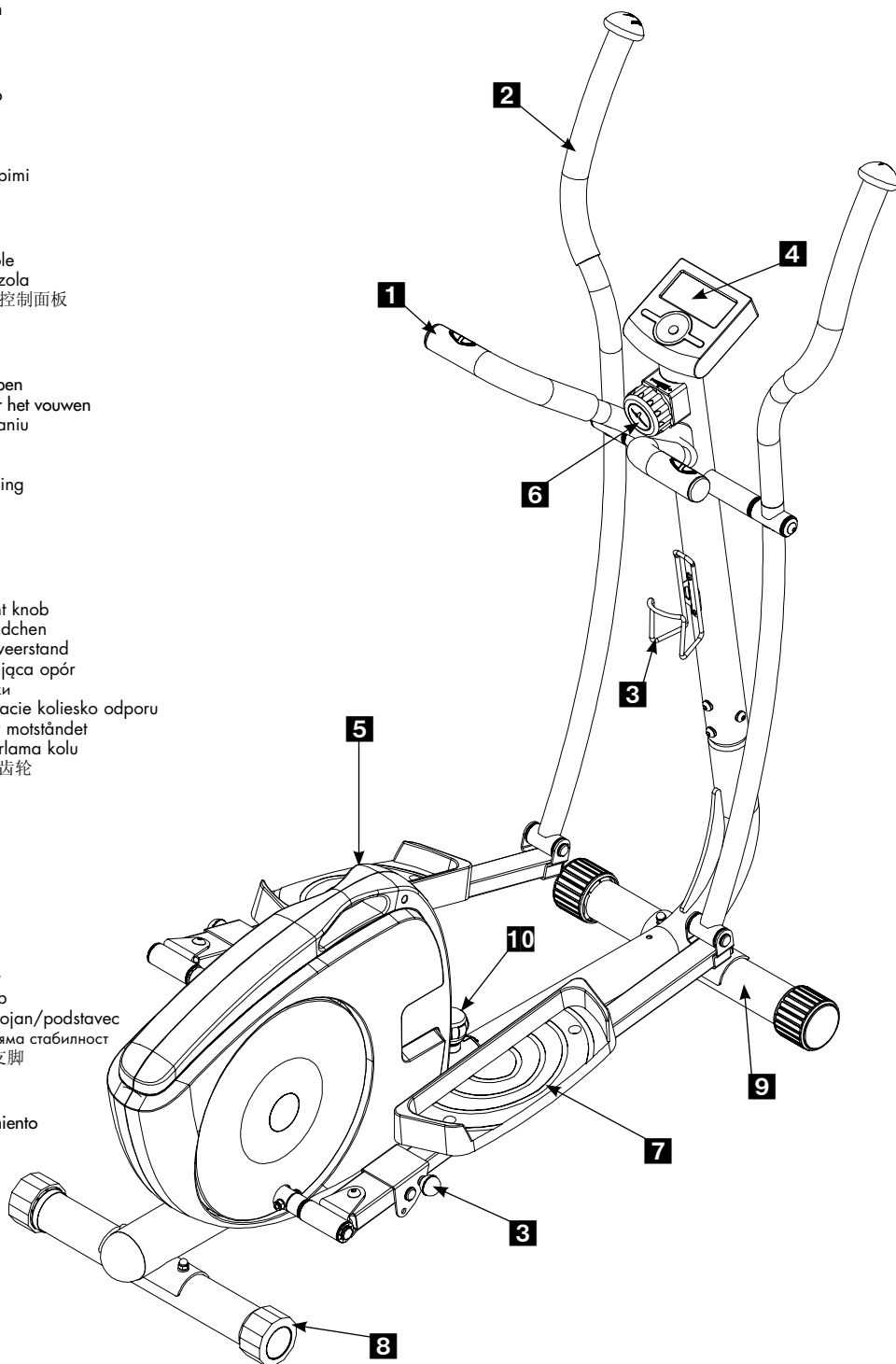
6 Molette de réglage de la résistance - Resistance adjustment knob
Rueda de ajuste de la resistencia - Widerstands-Einstellrädchen
Rotella di regolazione della resistenza - Knop instelling weerstand
Botão rotativo de regulação da resistência - Rolka regulująca opór
Ellenállás-szabályzó kerék - Переключатель уровня нагрузки
Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate - Nastavovacie koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu - Tumhjul för inställning av motståndet
Ролка за регулиране на съпротивлението - Dayanıklılık ayarlama kolu
Рухотка регулювання опору - بركة ضبط المقاومة - 松紧调节齿轮

7 Pédale - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal
Pedal - Pedaf - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál
Šlapky - Pedal - Педал - Педаль - البدال
踏板

8 Pied de stabilité - Support leg - Pie de estabilidad
Stabilitätsfuß - Piedino stabilizzatore - Steun voor stabiliteit
Pé de estabilidade - Nóżka stabilizacyjna - Stabilizáló láb
стабилизирующая ножка - Picior de stabilitate - Stabilný stojan/podstavec
Noha pro stabilitu - Stödfot - подпора, осигуряваща по-голяма стабилност
Denge ayağı - стабілізаційний стійак - استقرار القدمين - 稳定支脚

9 Roulettes de déplacement - Castors - Ruedas de desplazamiento
Transportrollen - Rotelle di spostamento - Transportwieltjes
Roletes de deslocação - Kółka do przewożenia
Görgök a mozgathoz - Транспортировочные ролики
Rotițe de deplasare - Kolieska na premiestňovanie
Přemisťovací kolečka - Transporthjul
Колесца за преместване - Hareket makaraları
Регулювальні коліщата - بكرات النقل - 移动用小滑轮

10 Bouton de réglage de position : Plié/Déplié
Position adjustment button: Folded/Unfolded
Botón de ajuste de posición: Plegado/desplegado
Einstellknopf der Position: Zusammengeklappt/Auseinandergeklappt
Botone di regolazione della posizione: Chiuso / Aperto
Knop voor instellen positie: Opgevoeren/Uitgevoeren
Botão de ajustamento da posição: Dobrado/Desdobrado
Przycisk regulacji położenia: Pozycja Złożona/Rozłożona
Beállító gomb: Összecsukott / kinyitott állapot
Кнопка регулировки положения : Сложено/Разложено
Buton de reglare a poziției: Pliat/Depliat
Tlačidlo nastavenia polohy: Zložený/Rozložený
Knoflík pro nastavení polohy : Složené/Rozložené
Knapp för justering av läge: Hopfälld/Uppfälld
Бутон за регулиране на позицията: Съгнат/Разгънат
Konum ayar butonu: Katlanmış/Açılmış
Рухотка регулювання положення: Складений / Розкладений
موضع مقبض الضبط: مطوية/غير مطوية
位置调节按钮: 折叠状态/展开状态



VE 490

**43,5 kg
95,9 lbs**

**147 x 55 x 137 cm
59,9 x 21,7 x 53,9 inch**

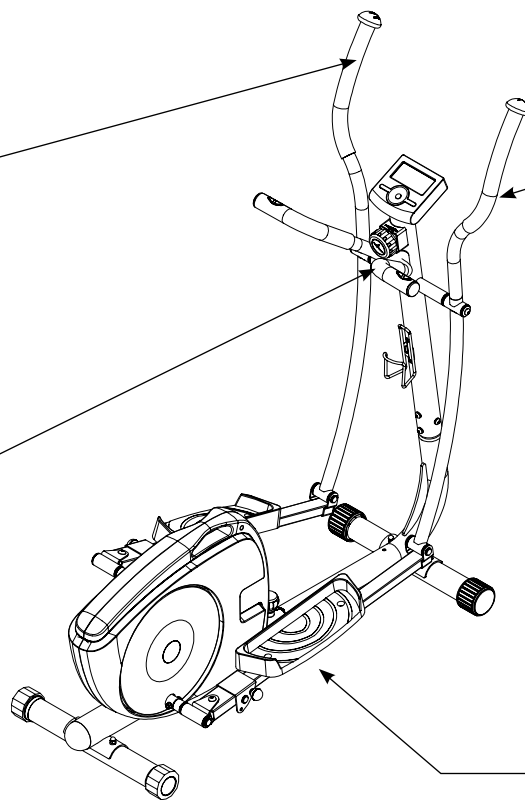
MAXI



110Kg/242 lbs

WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercarse sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień ełkiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTÉS

- A szerkezet helytelen használatára súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeket, lábokat, a haját a mozgó alka wrészekétől.

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину.
- Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineti-i departe de aceasta.
- Dacă autocolanțul este deteriorat, ilizibil sau lipsesc, este indicat să-l înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým se součástkám.

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всько неправоплно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте този машин да бъде използвана от деца и ги държете на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin veremeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Вське не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

تذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بخناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامك من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme.

Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Vous pouvez nous retrouver également sur domyos@decathlon.com

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

Le VE 490 est un appareil de remise en forme nouvelle génération.

Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.

Le VE 490 associe les mouvements circulaires du vélo, les mouvements horizontaux de la course à pied et ceux verticaux du stepper : c'est complet !

Le mouvement elliptique avant ou arrière des pieds associé au mouvement des bras permet de développer les muscles des bras, les dorsaux, les pectoraux, les fessiers, les quadriceps et les mollets.

Le VE490 est un produit pliable pour un gain de place dans votre habitat.

Ce produit est compatible DIS.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Cet appareil est conforme aux normes européennes et chinoises relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (EN-957-1, EN 957-9 classe HC / GB17498).
3. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.
4. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
5. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne (valable seulement pour le territoire des Etats-Unis).
6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
7. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès et les déplacements autour du vélo en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
9. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
10. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...)
11. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
12. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
13. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
16. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
17. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
18. Ne bricolez pas votre VE490.
19. Lors de vos exercices ne pas cambrier votre dos, mais le tenir droit.
20. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.
21. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.
22. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.
23. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon.
24. Toute opération de montage/démontage sur le vélo d'appartement doit être effectuée avec soin.
25. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.
26. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres.
27. Il ne doit y avoir qu'une seule personne sur le produit pendant l'exercice.
28. Nettoyez avec une éponge humide. Bien rincer et sécher.

SÉCURITÉ

29. Vérifier avant toute utilisation du produit que les goupilles de verrouillage des pédales (page 13) soient bien positionnées.

30. Ne pas utiliser le VE490 en position plié.

31. Vérifier avant toute utilisation du produit que le bouton de réglage de position (page 13) soit correctement serré.

32. Vérifier le réglage du pied de stabilité avant pliage/ dépliage

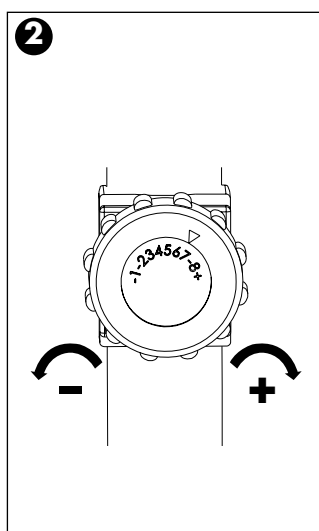
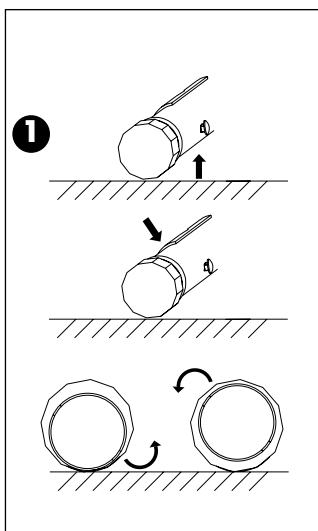
⚠ Serrez / Deserrez jusqu'à établir un contact léger avec le sol.

AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

REGLAGES

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à tout réglage.



1 MISE A NIVEAU DU VELO

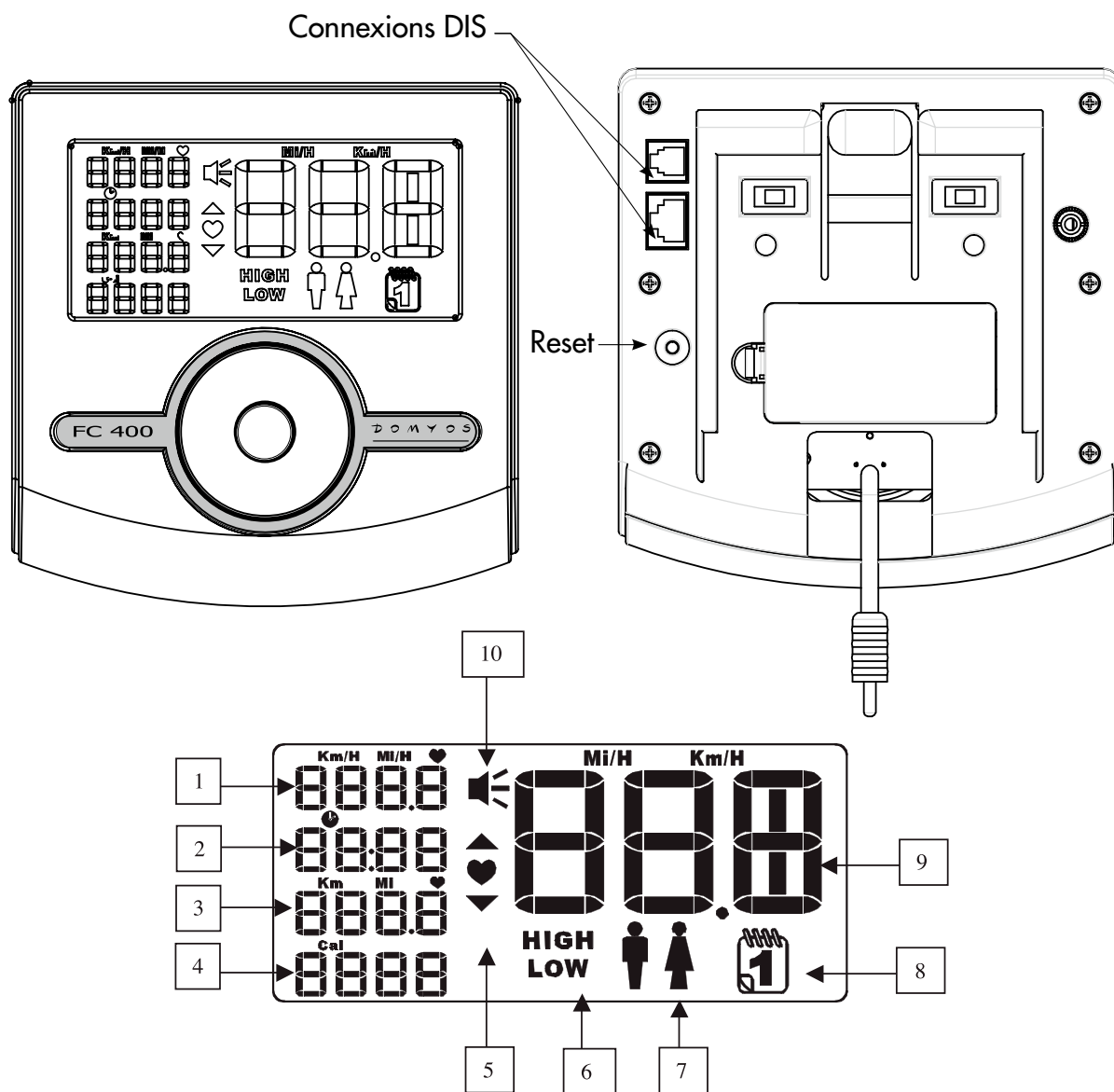
En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'une des molettes d'extrémité en plastique du pied support arrière ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

2 REGLAGE DE LA RESISTANCE

D'après la définition EN (Norme Européenne), ce produit est un « produit à vitesse indépendante ». Vous pouvez régler le couple de freinage non seulement par la fréquence de pédalage mais également en choisissant le niveau de résistance manuellement (en tournant le bouton de contrôle de couple sur les produits non motorisés, en appuyant sur les boutons +/- sur les produits motorisés).

Néanmoins, si vous conservez le même niveau de résistance, le couple de freinage va augmenter/ décroître à mesure que votre fréquence de pédalage augmentera/diminuera.

CONSOLE FC 400



AFFICHAGE

1. Affichage de la VITESSE de pédalage ou de la FREQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur*.
2. Affichage de la DUREE de l'exercice.
3. Affichage de la DISTANCE parcourue ou de la FREQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur*.
4. Affichage des CALORIES dépensées
5. Indicateur visuel d'avertissement de sortie de la zone cible cardiaque.
6. Indicateur pour le paramétrage des zones cibles cardiaque :
HIGH / hautes (100% de la valeur max.)
LOW / basses. (70% de la valeur max)
7. Indicateur de sélection du SEXE de l'utilisateur.
8. Indicateur de sélection de l'AGE de l'utilisateur
9. Affichage principal du RYTHME CARDIAQUE, de la DISTANCE parcourue ou de la VITESSE de pédalage en fonction du choix de l'utilisateur.
10. Indicateur sur la présence ou non de l'avertissement sonore de sortie de zone cible cardiaque.

* Durant l'exercice l'utilisateur peut modifier l'affichage en appuyant sur le bouton central

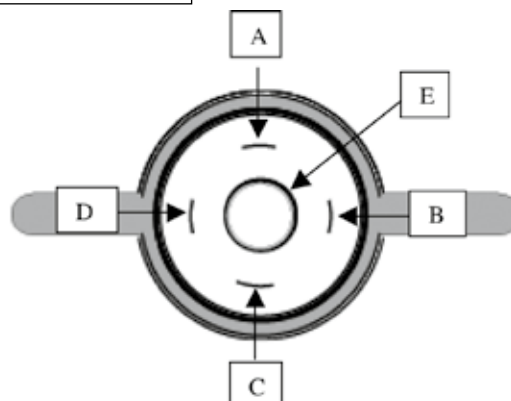
REMISE À ZÉRO DU PRODUIT :

- Le produit se met en veille au bout de 10 minutes d'inactivité.
- Les indicateurs se remettent à 0 lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données).
- Appuyez sur le bouton RESET.
- Le compteur est activé, dès le premier tour de pédale ou si l'on appuie sur l'un des boutons

FONCTION DES BOUTONS

Le système de navigation de votre console FC 400, est composé :

- d'un bouton central de réglage E
- de 2 boutons de navigation dans les écrans, B et D
- de 2 boutons de modification des valeurs, A et C



FONCTIONS

Vitesse :

Cette fonction permet d'indiquer une vitesse estimée, celle-ci peut être en Km/h (kilomètres par heure) ou en Mi/h (miles par heure) en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit (cf. schéma).

Distance :

Cette fonction permet d'indiquer une distance estimée depuis le début de l'exercice. Celle-ci peut être en km (kilomètres) ou en Mi (miles) en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit.

Temps :

Cette fonction indique la durée écoulée depuis le début de l'exercice. Cette indication est en «Minutes : Secondes» durant la première heure puis passe en «Heures : Minutes». Au-delà de 10H, le compteur est remis automatiquement à 0.

Calories :

Cette fonction affiche une estimation des calories dépensées depuis le début de l'exercice.

Fréquence cardiaque* :

Placez les paumes de vos mains sur les capteurs de pulsation, après quelques secondes l'indicateur de votre rythme cardiaque clignotera et votre fréquence cardiaque s'affichera en nombre de battements par minutes.

*** ATTENTION : il s'agit d'une estimation, qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.**

• **ATTENTION :** Pendant une période de plusieurs dizaines de secondes ou lors d'un saut de fréquence, il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel.

Ceci est dû à l'initialisation de l'algorithme.

ATTENTION : De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.

Lors de la prise de pulsations, gardez vos mains bien fixes par rapport aux capteurs.

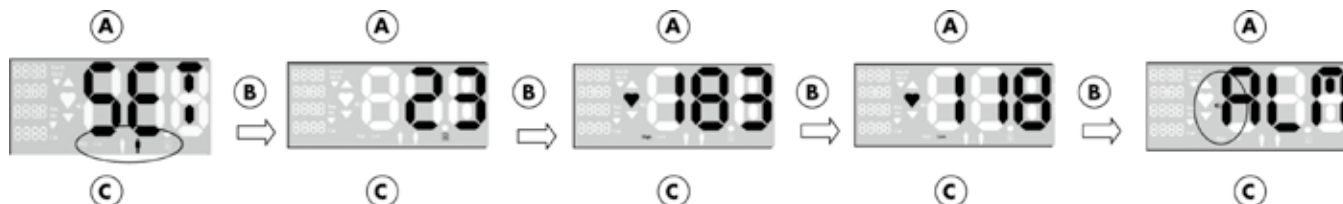
Lors de la prise de pulsations, ne serrez pas fort les capteurs de pulsations.

La prise de pulsations par les mains (au travers des capteurs placés sur le guidon) ne peut être aussi précise que la prise de pulsations au niveau de la poitrine (à l'aide d'une ceinture cardio par exemple).

SCHEMA DE FONCTIONNEMENT

Pour rentrer dans le mode paramétrage, faire un appui long sur la touche E.

Dans ce mode de paramétrage, vous pourrez renseigner votre SEXE, AGE, permettant ainsi à l'appareil de vous proposer une zone cible cardiaque correspondant par défaut, pour un maximum à 100% du rythme cardiaque conseillé et pour un minimum à 70% de cette valeur maximale.



Les boutons A et C vous permettent d'augmenter ou de diminuer les valeurs.

Un appui long permet de défiler plus rapidement les valeurs.

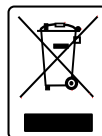
La touche B, vous permet de valider votre sélection et de passer au paramétrage suivant.

En cas d'erreur, utilisez la touche D pour revenir sur les écrans précédents.

Une fois le paramétrage terminé, appuyez sur la touche E pour sortir du mode paramétrage.

INSTALLATION DES PILES

1. Retirez la console de son support, enlever le capot pile qui se situe à l'arrière du produit, placez deux batteries de type AA ou UM-3 dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran.
2. S'assurer de la mise en place correcte des batteries et du parfait contact avec les ressorts.
3. Remettre en place le capot pile et le produit et s'assurer de sa tenue.
4. Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les batteries, attendre 15 secondes et les remettre en place.
5. Si vous retirez les batteries, la mémoire de l'ordinateur s'efface.



RECYCLAGE :

Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

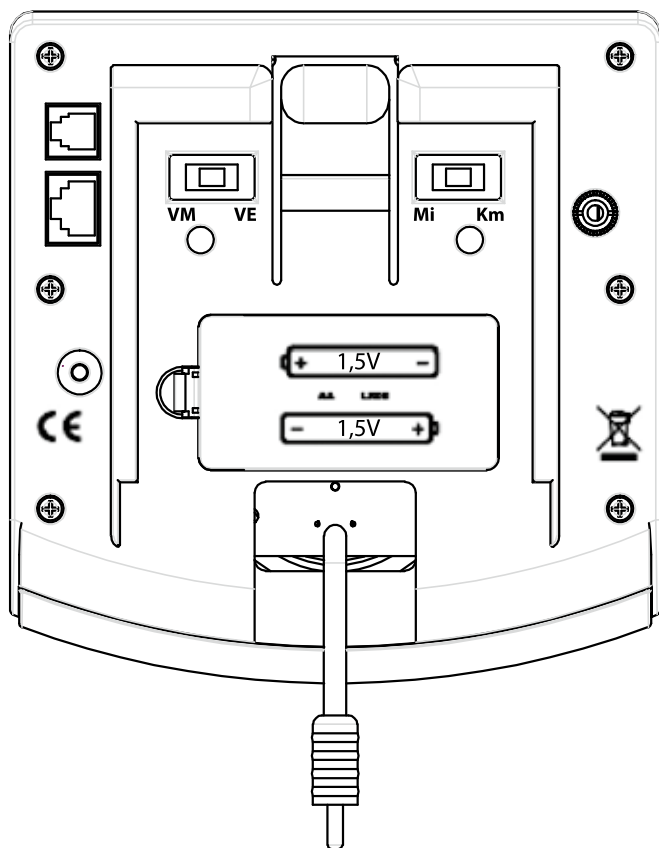
DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Si vous constatez que votre compteur n'indique pas les bonnes unités de mesures pour la distance, vérifiez que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position Mi pour un affichage en miles, Km pour un affichage en kilomètres, enlevez et remettez les piles pour que le changement opère.

- Si vous constatez des distances ou vitesses anormales, vérifiez que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position VM pour vélo.

Sur les vélos magnétiques chaque tour de pédale correspondant à une distance de 4 mètres, sur les vélos elliptiques 2 mouvements correspondent à une distance 1,6 mètres (ces valeurs correspondant à des valeurs moyennes en vélo ou en marche).

- Si l'indicateur de rythme cardiaque ne clignote pas ou clignote de manière irrégulière, vérifiez que vos mains soient bien positionnées et que les capteurs ne soient pas trop humides.



FRANÇAIS

CARDIO-TRAINING

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ÊTRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN ÉVEIL DU SYSTÈME MUSCULAIRE, ÉCHAUFFEMENT GLOBAL.

- 1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ÉTIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PRÉPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
- 2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

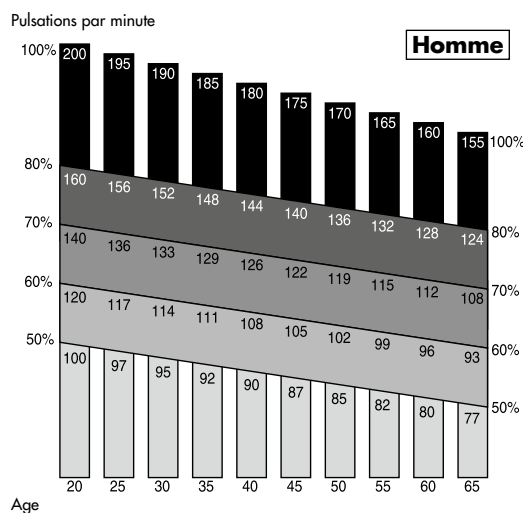
C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

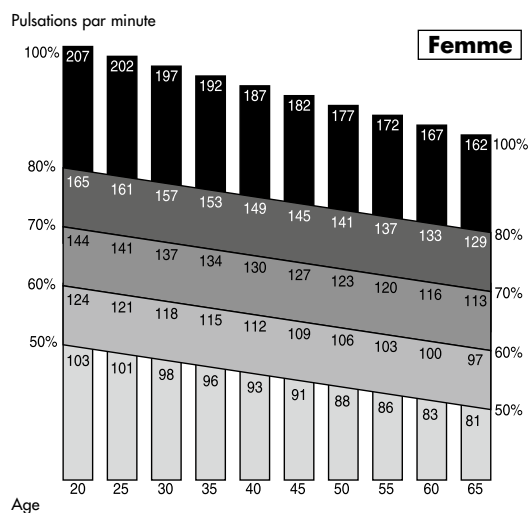
D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

- Entraînement de 80 à 90% et au delà : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.



- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.



Si votre âge est différent de ceux proposés dans le tableau vous pouvez utiliser les formules suivantes pour calculer votre fréquence cardiaque maximale correspondant à 100% :

Pour les Hommes : 220 - âge

Pour les Femmes : 227 - âge.

PARTIES DU CORPS TRAVAILLÉES

Le vélo elliptique est une excellente forme d'activité cardio-training.
L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire.
Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).
L'appareil elliptique permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers et le haut du corps (buste, dos et bras).
Les muscles des mollets et la partie basse des abdominaux participent également à l'exercice.
Vous pouvez renforcer le travail des fessiers en pédalant suivant un mouvement arrière.

UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.

Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.

Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobic pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobic pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.

La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.

Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'oeuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DECATHLON), en port payé, accompagnés de la preuve d'achat.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrérés par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France